

## **Historic, Archive Document**

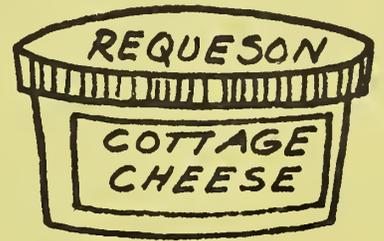
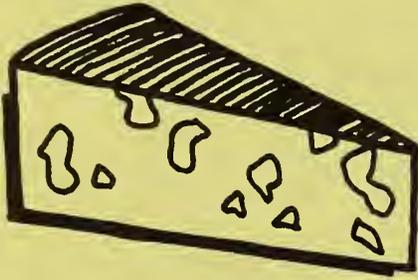
Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.





# QUESO

una buena selección para la familia  
que desea economizar



EL QUESO ayuda a formar huesos fuertes,  
dientes sanos,  
y músculos

- PREPARE tostada con queso para el desayuno



- AÑADA tiras de queso a la ensalada



- USE el requesón con frutas



- USE tajadas de queso sobre galletas  
para una rica merienda



EN ESTAS RECETAS, PUEDE USAR LECHE LÍQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO  
SIN GRASA

**Salsa de Queso**

2 cucharadas grasa (margarina ó mantequilla)	$\frac{1}{2}$ cucharadita mostaza
$\frac{1}{4}$ taza harina de trigo	$1\frac{1}{2}$ tazas queso en tajadas
$\frac{1}{2}$ cucharadita sal	
2 tazas leche líquida	

Derrita la grasa en una cacerola. Añada y mezcle la harina de trigo y la sal. Añada la leche poco a poco, revolviendo todo el tiempo, hasta que la salsa este lisa. Cocine hasta que la salsa se espese. Añada la mostaza y el queso y revuelva a fuego lento hasta que el queso se derrita. Rinde  $2\frac{2}{3}$  tazas de salsa.

*Otros usos para la salsa de queso:*

- Eche sobre vegetales cocidos.
- Combine con papas, arroz, trigo integral partido (“bulgur”), macarrones, fideos, ó moyuelo (“corngrits”).

**Rollo de Carne Molida con Queso**

2 rebanadas pan	$\frac{3}{4}$ libra carne de res molida
$\frac{1}{3}$ taza leche líquida	$\frac{1}{2}$ taza queso en tajadas
$\frac{1}{2}$ cebolla	1 cucharadita sal
2 huevos	

Remoje el pan en la leche. Pique la cebolla y bata los huevos. Mezcle el pan, la leche, la cebolla, los huevos, la carne molida, el queso y la sal. Forme la mezcla en un rollo y ponga el rollo en un molde de hornear engrasado.

Hornée a 375° F (temperatura moderada) durante una hora. Rinde 6 porciones.

*Ideas para sandwiches de queso:*

Mezcle queso picado y pepinos (pepinillos) picados.

Mezcle queso picado y cebolla picada.

Use una rebanada fina de queso y una capa de zanahorias ralladas.

Issued January 1971